Prânisme

Par Alexandre Rougé et Anaëlle Théry

Manger: l'acte évident et naturel par excellence. Acte de plaisir, d'échange et de convivialité, mais aussi et surtout de survie. Pourtant, un nombre croissant d'individus cesse de manger. Et contre toute attente, beaucoup semblent se porter comme un charme: santé physique et morale, bien-être et vitalité… De quoi se nourrissent-ils? Comment leur corps s'adapte-t-il? Qu'en dit la science? Quels enjeux culturels et sociaux cela peut-il impliquer? Éléments de réponse.

Le prânisme consiste à cesser de manger (parfois de boire aussi) pour une durée illimitée ou indéfinie. On parle aussi de « respirianisme »: la nourriture provient seulement de la respiration et de l'air, et/ou de la lumière. En l'occurrence, la nourriture serait le *prâna*, mot sanscrit désignant le « souffle vital » dans la tradition hindoue (voir encadré). Le prânisme n'est donc pas le jeûne. Au cours d'un jeûne (qui est limité dans le temps), le corps puise dans ses réserves pour survivre. S'il est poursuivi au-delà des limites physiques, il conduit à la mort. Or, les prâniques font mieux que survivre: à les écouter, ils n'ont jamais été en meilleure forme.

Ce phénomène a émergé fin 1992-début 1993, sous l'impulsion de l'Australienne Ellen Greve, dite Jasmuheen. À l'époque, elle apprend que Charmaine Harley, une figure de Byron Bay (haut lieu du New Age en Australie), aurait « ascensionné » et reçu par channeling des informations sur le processus dit « des 21 jours », à l'issue duquel on cesse de manger solide pour se nourrir de lumière, permettant d'élever *« rapidement et de manière permanente la fréquence vibratoire »* de l'individu. Après avoir suivi ce processus et être devenue prânique, Greve est soumise en 1999 à une expérience télévisée: au bout de quatre jours, elle présente des signes de déshydratation aiguë et de forte pression artérielle qui conduisent le médecin responsable du test à interrompre l'opération. Décriée par les médias et les scientifiques, Jasmuheen n'en a pas moins fait école. Le Français Henri Monfort (né en 1953), qui songeait depuis quelque temps à devenir prânique, a franchi le pas en novembre 2002 en suivant le processus des 21 jours après avoir lu le livre de Jasmuheen (mais en l'adaptant à sa façon). Depuis lors, il y aurait plus de *« 10 000 personnes dont on suppose qu'elles ont suivi le processus de nutrition par la lumière »*, selon le psychiatre suisse Jakob Bösch[1]. En 2009, Henri Monfort estimait le nombre de prâniques à 5 000 dans le monde.

La **liberté** sans **faim ?**



Le prânique Walter « Omsa » Rohrmoser, dans le film *Lumière*, de Peter Arthur Straubinger (2010).

Précurseurs ?

Il existe plusieurs cas scientifiquement avérés et documentés de survie sans nourriture ni boisson. Thérèse Neumann (1898-1962) est l'un des cas les plus célèbres de l'histoire récente. Elle n'ingéra chaque jour pendant les trente-cinq ans qui précédèrent sa mort que le huitième d'une petite hostie et 3 ml d'eau pour l'avaler. Elle présentait des stigmates et revivait régulièrement la Passion du Christ. Elle fut examinée par un comité d'experts sanitaires et un professeur de médecine, qui exclurent l'hypothèse d'une fraude. Le mysticisme chrétien répertorie d'autres cas semblables : sainte Catherine de Sienne, Louise Lateau, Nicolas de Flüe, Marthe Robin, Padre Pio...

Autobiographie d'un yogi, de Yogananda (J'ai lu, 2007), évoque plusieurs cas de prâniques hindous, tel Giri Bala, qui ne but ni ne mangea de l'âge de 12 ans jusqu'à sa mort, à 68 ans passés. Dans *Balayogi. L'alchimie du silence*, rapporte Christian Tal Schaller, *« une Française, Poumi Lescaut, raconte ses rencontres en Inde avec Balayogi, qui vécut pendant quarante ans en état de samadhi (méditation profonde) sans bouger, sans boire, sans manger et sans parler à quiconque*[2] ».

De son côté, le taoïsme contient la pratique du Bigu, qui signifie *« abstinence des 5 graines »* (les graines représentant toute nourriture) : le pratiquant se nourrit exclusivement de *qi*. Cette pratique, discrète et très limitée, préparée et encadrée, ne concerne que quelques moines chevronnés.



Hira Ratan Manek, prânique indien témoignant dans *Lumière*.

Le caractère improbable, voire choquant du prânisme tient en partie à sa visibilité, qui n'a jamais été aussi forte que depuis une dizaine d'années. Non pas réservé à une poignée de mystiques ou d'ascètes retranchés au fond de l'Inde ou du Tibet, ce phénomène se constate désormais en Occident chez des individus d'apparence parfaitement normale et ordinaire. D'où l'idée, d'emblée défendue par Jasmuheen, que la faculté de se nourrir de lumière, pour la première fois, serait à la portée de tout le monde.

Mais le prâna ne serait pas de qualité égale partout : on le dit meilleur en montagne, dans les grottes ou après un orage, quand l'atmosphère est emplie d'ions négatifs, dont la valeur énergisante et apaisante est bien supérieure pour l'organisme à celle des ions positifs qui dominent en milieu urbain. S'il y a un lien entre la valeur électrique des atomes d'oxygène (d'ordre physique) et leur valeur énergétique (d'ordre biochimique et physiologique), l'association parfois proposée entre prâna et électricité (voir encadré) peut faire sens. ●

Notes

1. Médecin psychiatre, préfacier de *Se nourrir de lumière. L'expérience d'un scientifique* de Michael Werner et Thomas Stöckli, Aethera/Triades, 2012 (1re éd. : 2008, éd. originale : *Leben durch Lichtnahrung*, 2005). Toutes les citations de Michael Werner et Thomas Stöckli sont tirées de cet ouvrage.
2. Ch. Tal Schaller, préface à Henri Monfort, *La Nourriture prânique. Un autre chemin vers la spiritualité*, Lanore, 2009. Toutes les citations d'Henri Monfort sont tirées de cet ouvrage.

▶ Qu'est-ce que le prâna ?

Le prâna hindou est l'équivalent du qi des Chinois et du pneuma (« souffle ») des anciens Grecs. Selon Selvarajan Yesudian et Elisabeth Haich[1], « *le prâna est la base de toute force ; force de gravitation, attraction, répulsion, électricité, radioactivité. Sans prâna, il n'y a pas de vie, car le prâna est l'âme de toute force et de toute énergie. Ce principe primordial se trouve partout dans l'Univers. Il se trouve dans l'air, bien que ce ne soit pas de l'air ; il se trouve dans la nourriture, bien que ce ne soit pas de la nourriture ; c'est la force dans la vitamine ; il se trouve aussi dans l'eau, mais il n'est pas identique aux composants chimiques de l'eau ; ce ne sont là que des véhicules du prâna* ». Le professeur de yoga belge André Van Lysebeth résume la vision hindoue[2] : « *Grâce au prâna, le vent souffle, la terre tremble, la hache s'abat, l'avion décolle, l'étoile explose et le philosophe pense. Le prâna est universel. Nous existons dans un océan de prâna dont chaque être vivant est un tourbillon. Les yogis affirment que ce qui caractérise la vie, c'est sa capacité d'attirer du prâna en soi, de l'y accumuler et de le transformer pour agir dans le milieu intérieur et dans le monde extérieur.* » « *Pour le yogi, la pensée elle-même est une forme plus subtile de prâna, alors que pour l'Occidental, l'énergie est quelque chose de foncièrement différent. [...] Selon les yogis, le prâna est présent dans l'air et pourtant il n'est ni l'oxygène, ni l'azote, ni aucun des constituants chimiques de l'atmosphère. Le prâna existe dans la nourriture, dans l'eau, dans la lumière solaire, et cependant il n'est ni les vitamines, ni la chaleur, ni les rayons ultraviolets. L'air, l'eau, les aliments, la lumière solaire véhiculent le prâna dont dépend toute vie animale ou même végétale. Le prâna pénètre tout le corps, même là où l'air ne le peut. Le prâna est notre véritable nourriture.* » A. Van Lysebeth suppose même que « *le magnétisme est une manifestation du prâna, tout comme l'électricité et la gravitation* ». Dans sa préface à cet ouvrage, Jean Herbert précisait : « *Ce rapprochement entre le prâna – ou plutôt un aspect du prâna – et l'électricité n'est d'ailleurs pas nouveau, même dans l'Inde. Il y a plus de cent ans, le très orthodoxe Swâmi Dayânanda Sarasvatî écrivait que le dieu Indra – en qui Shrî Aurobindo voit la force mentale qui domine toutes les autres forces – est "l'électricité qui pénètre tout".* » D'où l'idée, reprise par un Michael Werner, chimiste allemand prânique, que les prâniques se nourriraient en fait de lumière, donc de photons et d'électrons « *informés* » (ou « *programmés* ») par la pensée ou l'intention du prânique… Dans la tradition hindoue, selon René Guénon, la lumière (qu'elle soit électrique ou solaire) a pour qualité essentielle la chaleur (ou « *qualité calorifère* », disait-il, en plus de la qualité luminifère), et « *la chaleur est intimement associée à la vie même*[3] ». Le prâna serait donc la vie ou la force vitale elles-mêmes, dans leur plus pure ou primordiale expression.

1. *Sport et Yoga*, Forma-Lausanne, 1968.
2. Dans *Prânayama. La dynamique du souffle* (Flammarion, 1971).
3. *L'Homme et son devenir selon le Vêdânta*, Éditions traditionnelles, 1966.



La science
entre déni et défi

Se nourrir de la lumière : réel, possible ou mensonger ? La recherche vacille entre la peur de se remettre en cause et les enjeux insoupçonnés que le prânisme pourrait receler. Car ses modalités excèdent les connaissances actuelles de la physique et de la biologie.

L'énergie et la lumière restent encore de vrais mystères pour la science. Rupert Sheldrake, dans son dernier ouvrage *Réenchanter la science*[1], note que « *le flux d'énergie ne dépend peut-être pas toujours, pour les êtres vivants, de la nourriture ou de la physiologie digestive ou respiratoire. Il pourrait aussi dépendre de la façon dont l'organisme est relié à un flux plus vaste d'énergie présent dans toute la nature. Des termes comme pneuma, prâna et chi renvoient à une forme d'énergie que la science mécaniste a laissée de côté, mais qui pourrait être mesurée d'après les différences relevées par les études calorimétriques. [...] Notre connaissance en physiologie est peut-être très incomplète, elle pourrait peut-être apprendre beaucoup des systèmes de soin non conventionnels tels que ceux des chamanes, des guérisseurs et des praticiens de l'ayurvéda, du yoga et de l'acupuncture.* »

De fait, la science occidentale est désarmée : même la lumière, note Thomas Stöckli, coauteur avec Michael Werner de *Se nourrir de lumière*, « *est jusqu'à présent une énigme et n'est pas clairement définissable* ». Alors, de là à admettre qu'on puisse se nourrir de quelque chose que la science n'est même pas capable de définir, c'est un peu dur à... digérer ! D'autant plus que le prânisme s'inscrit d'emblée dans un contexte New Age envers lequel les scientifiques sont assez réservés. D'après le mystique Angelus Silesius (cité par Stöckli), « *le pain seul ne nourrit pas. Ce qui en lui nourrit,*

Admettre qu'on puisse se nourrir de quelque chose que la science n'est même pas capable de définir, c'est un peu dur à… digérer.



Le prânique Michael Werner s'est laissé observer en milieu hospitaliser à deux reprises.

c'est le Verbe de Dieu, c'est la vie, c'est l'esprit ! » Allez faire avaler ça à un scientifique qui croit par ailleurs que la conscience et la pensée ne sont qu'un sous-produit accidentel de l'activité cérébrale...

Charlatanisme ou chamanisme ?

Nous sommes donc en pleine schizophrénie. Exemple de mise en garde, parmi celles qui ont fleuri dans les médias à l'occasion de la sortie, en décembre 2010, du film *Lumière*, signée Damien Bouhours : « *Gardez donc à l'esprit ce que les scientifiques peuvent prouver réellement, à savoir qu'un être humain peut s'arrêter de manger seulement pendant plusieurs semaines – tout en causant des troubles physiologiques parfois irréversibles – mais ne peut rester sans boire plus de trois ou quatre jours*[2]. » Alors même que le film montre les preuves (vivantes...) du contraire ! « *Est-ce de l'escroquerie pure et simple ? Oui* », affirme de son côté Walter Hebb (médecin-chef d'une clinique privée de Vienne) à propos du cas de Jasmuheen.

Michael Werner (né en 1949 en Allemagne), docteur en chimie et directeur d'un institut pharmaceutique en Suisse (Arlesheim, près de Bâle), a suivi le processus des 21 jours en janvier 2001. Depuis, il a cessé de manger (et s'abstient de boire par périodes de 10 jours maximum). Selon lui, « *la nutrition par la lumière ne signifie pas seulement qu'une nouvelle source d'énergie est libérée – ce serait encore relativement facile à penser –, mais aussi que ces substances doivent être densifiées ou condensées, car sans cet apport, les bilans de substances mesurables ne pourraient pas être expliqués.* »

« Pour Steiner, toute matière est de la lumière condensée, ramassée, concentrée. On peut déjà bien utiliser cela comme point de départ pour comprendre la nutrition par la lumière. »
Michael Werner

Autrement dit, la lumière ou le prâna contenus dans l'air inspiré sécréteraient, par on ne sait quel subtil métabolisme, la substance nutritive nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. « *Le seul fait de pouvoir maintenir pendant des mois un poids corporel constant,* ajoute Werner, *sans aucune absorption de nourriture et avec un apport liquidien minime, est déjà impossible selon la manière de penser habituelle. Et pourtant, cela marche.* » À tel point que « *pour les gens,* estime Werner, *c'est simplement trop : la plupart refoulent. C'est l'angoisse fondamentale de chaque scientifique : devoir revoir toute une conception du monde qui lui était devenue chère.* »

Werner, bien que scientifique (et disciple de Rudolf Steiner), « *ne trouve aucun modèle explicatif simple* » à ce phénomène (Thomas Stöckli). Il s'est presque battu, deux ans durant, avant que le Comité d'éthique suisse l'autorise à être étudié selon un protocole sérieux : isolé, sous surveillance vidéo 24 heures sur 24, relié à divers appareils de mesure (pression sanguine, rythmes cardiaque et respiratoire) et soumis à des prélèvements quotidiens (sang, urine), pendant dix jours, en octobre 2004, à la clinique universitaire Lindenhof de Berne (Suisse). Les résultats n'ont été publiés qu'en 2008 – soit quatre ans plus tard, et sans explication –, concluant prosaïquement à « *un état de jeûne* ». Werner a fait l'objet d'une autre expérience, à l'université de Prague en 2007. « *Là encore,* raconte-t-il, *il a été conclu que tout devait être publié, mais à la fin de l'expérience, l'homme chargé de l'étude a dit : "Nous n'allons pas la publier." Il n'a donné aucune explication.* » Et Werner de conclure, laconique : « *C'est comme ça que le monde scientifique réagit. Il dit : soit c'est un fou, et nous avons un problème. Ou alors : il a raison, et nous avons aussi un problème ; il vaut mieux donc ne pas y toucher*[3]. »

La lumière, un objet physique non identifié

Pour essayer d'expliquer le prânisme, ce constat du physicien Hans-Peter Dürr pourrait servir de préalable : « *Nous ne saisissons plus du tout ce qu'est la matière. Cela signifie que non seulement on ne peut plus comprendre l'âme à l'aide de l'image de la matière, mais que c'est la matière qui se comporte à*

son tour, pour l'exprimer de manière provocante, tout comme l'âme. » Commentaire de Thomas Stöckli : « *Soudain, ce que nous avions de plus sûr, la matière comme fondement du matérialisme généralisé, nous est retiré et se trouve mis en rapport direct avec le psycho-spirituel.* » La lumière serait ainsi à envisager en termes physiques aussi bien que philosophiques ou métaphysiques. Pour l'heure, en effet, faute de modèle scientifique opératoire, Werner recourt par exemple aux théories de Rudolf Steiner, auxquelles il s'intéresse de longue date. Or, « *pour Steiner, toute matière est de la lumière condensée, ramassée, concentrée. On peut déjà bien utiliser cela comme point de départ pour comprendre la nutrition par la lumière.* » Quand, par exemple, Trinh Xuan Thuan écrit que « *la lumière nous permet de nous connecter avec le monde extérieur et de nous y insérer* », son point de vue d'astrophysicien pourrait fort bien s'envisager de manière poétique ou philosophique. Et quand il ajoute que « *c'est la moisson de la lumière par les plantes qui définit la chaîne de la nourriture responsable de notre existence* », rien n'empêche de penser que l'humain, au bout de la chaîne alimentaire terrestre, puisse se nourrir directement à la même source que les végétaux. « *En absorbant la lumière du Soleil,* résume Trinh Xuan Thuan, *les molécules de chlorophylle des plantes vertes déclenchent une chaîne de réactions chimiques qui convertissent l'eau et le gaz carbonique de l'atmosphère terrestre en oxygène et en molécules de sucre (on les appelle les hydrates de carbone). Ces molécules servent en quelque sorte à stocker l'énergie solaire. Les humains sont incapables d'accomplir cette conversion.* » Les prâniques le pourraient-ils ? Le prânisme serait alors une forme de photosynthèse adaptée à l'organisme humain. Et d'après les prâniques, ce serait l'intention ou la pensée – c'est-à-dire une action psychique – qui permettrait cette adaptation réussie. Comme le dit le chercheur en parapsychologie Dean Radin, « *il est absolument concevable qu'une personne puisse, au travers de sa seule intention, extraire les ressources nécessaires à la vie dans son environnement*[4] ». À tous points de vue, la lumière serait alors « *la raison même de notre existence*[5] ».

« Il est absolument concevable qu'une personne puisse, au travers de sa seule intention, extraire les ressources nécessaires à la vie dans son environnement. » Dean Radin

« Programmation cellulaire »

Willy Barral, psychanalyste jungien né en 1940, disciple de Françoise Dolto et Pierre Solié, a été prânique du 1er septembre 2011 jusqu'à sa mort par infarctus en mars 2013. Il avait suivi le processus des 21 jours sous la houlette d'Henri Monfort. Dans un entretien[6], il a déclaré : « *Pour moi qui me suis guéri d'une sclérose en plaques sans le secours de la médecine conventionnelle*[7]*, je sais au moins aujourd'hui une seule chose : "le corps pense", comme l'ont démontré les travaux du célèbre biologiste Alain Prochiantz !* » À l'instar d'autres prâniques, Barral insistait sur le rôle de la « *programmation* » et de la « *reprogrammation* » cellulaires, par la pensée ou l'intention. « *Je suis persuadé depuis longtemps que c'est l'esprit qui informe la cellule !* affirmait-il. *En bref, s'adresser à nos cellules semble produire les mêmes effets régénérateurs ou dépréciateurs que les messages en positif ou en négatif que l'on adresse aux cristaux d'eau et qui produisent des figures différentes, selon le message qui leur est adressé.* »

Ce changement de programme cellulaire permettrait le « *nettoyage* », l'épuration ou la libération des mémoires karmiques, inscrites dans chaque cellule. La notion de « *mémoire cellulaire* », suggérée par Rupert Sheldrake, est ainsi décrite par Bruce Lipton dans sa *Biologie des croyances* (Ariane, 2006) : « *À l'instar de l'humain, une cellule individuelle analyse les milliers de stimuli de son micromilieu. En analysant cette information, la cellule adopte la réaction comportementale appropriée pour assurer sa survie. La cellule individuelle étant également capable d'apprendre de son expérience dans son milieu, elle peut créer une mémoire cellulaire, qu'elle*



Willy Barral, psychanalyste et prânique pendant les dix-huit derniers mois de sa vie.

transmet à ses descendants. » Le prânisme pourrait s'expliquer, *a minima*, par la méthode Coué, l'effet placebo et la suggestion mentale : *grosso modo*, la tête décide, le corps suit[8]. Bruce Lipton souligne ceci : « *La notion que seules les molécules physiques peuvent avoir des effets sur la physiologie d'une cellule est devenue désuète. Les comportements biologiques peuvent être contrôlés autant par des forces invisibles, dont la pensée, que par des molécules physiques, telle la pénicilline. C'est là un fait établi qui fournit un fondement scientifique en faveur d'une médecine énergétique dénuée de produits pharmaceutiques.* » Et en faveur d'une alimentation énergétique dénuée de produits alimentaires ?

« Nous sommes les pilotes de notre propre biologie, exactement comme je suis le pilote de ce logiciel de traitement de texte. »
Bruce Lipton

Maîtres de nos cellules

Les derniers acquis de la biologie cellulaire, à suivre Bruce Lipton, impliqueraient de reconnaître que chaque cellule est consciente et intelligente. Un avis partagé par Rupert Sheldrake (voir entretien, page 100). Selon Lipton, la clé de l'évolution biologique elle-même résiderait pour partie dans cette hypothèse. « *Nous sommes les pilotes de notre propre biologie, exactement comme je suis le pilote de ce logiciel de traitement de texte. Nous avons la capacité "d'éditer" l'information qui entre dans notre bio-ordinateur, et ce aussi certainement que j'ai la capacité de choisir les mots que je tape.* » Lorsque nous comprenons que notre conscience est présente jusqu'au cœur de nos cellules, selon Lipton, « *nous devenons les maîtres de notre destinée et non les victimes de nos gènes* ». Et nous pourrions peu à peu maîtriser la vitalité de nos cellules. Et leur faire accepter l'idée que tous les nutriments nécessaires peuvent aisément se métaboliser à partir de l'oxygène inspiré ou de la lumière ingérée par voie respiratoire.



Lumière et métabolisme cellulaire

La biologie moléculaire, quant à elle, a constaté un lien direct entre la lumière et le métabolisme moléculaire. Dans une cellule eucaryote, l'organite où se transforme l'énergie apportée par les molécules organiques est la mitochondrie. Et dans la mitochondrie se trouve une enzyme, la cytochrome c oxydase : « *Lorsqu'un rayonnement lumineux visible, surtout dans les fréquences qui vont du rouge au proche infrarouge*[9] », rencontre cette enzyme, elle déclenche la production d'ATP (adénosine triphosphate), laquelle fournit ensuite l'énergie nécessaire aux réactions chimiques du métabolisme. La lumière, du moins dans cette gamme de fréquences (de 214 à 384 térahertz), jouerait donc un rôle direct dans le déclenchement du métabolisme cellulaire et de son fonctionnement énergétique. Konstantin Korotkov, professeur de mécanique et d'optique à l'Université de Saint-Pétersbourg, va également dans ce sens. Pour lui, résumait Maxence Layet, « *les êtres vivants dépendent de l'utilisation de l'énergie des photons du Soleil. Cette énergie est convertie en électrons, puis une nouvelle série de transformations métaboliques par des chaînes de protéines d'albumine le convertit enfin en énergie corporelle*[10]. » Cela rejoint les recherches de Fritz-Albert Popp et Roeland Van Wijk sur les biophotons (et donc de lumière) émis par les cellules : « *Cette luminescence ultra-faible, cachée sous notre peau* » (Layet), se constate chez tous les êtres vivants, des levures aux humains en passant par les végétaux et les mammifères. De son côté, le médecin suisse Christian Tal Schaller en conclut que « *la captation directe du prâna sans l'aide la nourriture grossière, si pure ou bio soit-elle, permet l'intégration immédiate par les cellules de la quantité exacte d'énergie dont elles ont besoin*[11]. » Ce qui pourrait expliquer, en effet, la bonne santé, la vitalité insolente et la joie de vivre dont témoignent certains prâniques. ●

Notes

1. *Réenchanter la science*, Albin Michel, 2013. Voir entretien page 100 de ce numéro de *NEXUS*.
2. Ici : <lepetitjournal.com/international/france-monde/mag/70128-respirianisme-peut-on-vivre-sans-boire-ni-manger->.
3. Werner fait partie des intervenants du film documentaire *Lumière* de Peter Arthur Straubinger, sorti en décembre2010.
4. Cité dans le documentaire *Lumière* de P. A. Straubinger (2010).
5. Trinh Xuan Thuan, *Les Voies de la lumière. Physique et métaphysique du clair-obscur*, Fayard, 2007.
6. *Enquêtes de santé*, n° 11, février-mars 2012, page 23. Toutes les citations de Willy Barral sont tirées de cet entretien.
7. Voir « La maladie a-t-elle un sens ? », *Enquêtes de santé* n° 2, août-septembre 2010.
8. Selon Irving Kirsch, professeur de psychologie à l'université du Connecticut, 80 % de l'effet des antidépresseurs, lors de tests cliniques, seraient imputables à l'effet placebo.
9. Luc Benichou, médecin et auteur de *Que la lumière soigne*, JC Lattès, 2010. Voir « Lumières sur la vie », *NEXUS* n° 77, novembre-décembre 2011, page 42.
10. « Lumières sur la vie », *NEXUS* n° 77, novembre-décembre 2011, page 46.
11. Préface à Henri Monfort, *La Nourriture prânique. Un autre chemin vers la spiritualité*, Lanore, 2009.

Prânisme, mode d'emploi… et résultats



Ellen Greve, alias Jasmuheen. Controversée, cette pionnière du prânisme a inspiré de nombreux prâniques avec son livre *Vivre de lumière*.

Pourquoi choisir de devenir prânique ? La spiritualité semble être le moteur essentiel chez la plupart des prâniques. Ellen Greve, alias Jasmuheen a fréquenté les « alternatifs » de Byron Bay, Michael Werner s'intéresse à l'œuvre de Rudolf Steiner depuis plus de trente ans et Henri Monfort se présentait déjà comme chaman et guérisseur avant d'entamer le processus des 21 jours. Quant à Willy Barral, disciple de C. G. Jung et formé par Françoise Dolto et Pierre Solié, il se présentait comme *« un agnostique mystique »*. Le prânisme, une forme de « spiritualité laïque » ?

« *Il ne s'agit pas d'arrêter de manger, mais de commencer à penser autrement !* » répète Michael Werner lors de ses conférences, en ajoutant que *« le processus des 21 jours exige évidement rigueur et détermination »*.

En règle générale, le prânisme est envisagé comme un jalon sur un chemin de connaissance de soi, d'évolution et d'élévation individuelles. Le mieux-être intérieur semble le but premier. Les implications extérieures (collectives, sociales, etc.) interviennent en second lieu, mais ne sont pas négligées pour autant. Selon Henri Monfort, il s'agit d'*« aller à contre-courant de ce que tout le monde pense et accepte comme vrai depuis des millénaires »* (sans manger, on meurt) et d'*« être suffisamment libre intérieurement pour s'affranchir des pressions diverses qui ne manqueront pas de se manifester individuellement par nos proches et amis, et collectivement par tout le conditionnement qui nous maintient dans ces limites »*. Avant même de songer à renoncer à la nourriture solide, on prend d'abord du recul sur le comportement et les habitudes alimentaires, afin d'en cerner les causes réelles (psychologiques) et leurs implications. Ce qui fait du cheminement vers le prânisme un *« processus de conscience »* (Thomas Stöckli).

« Le travail essentiel, précise Monfort, *est celui sur les limitations mentales et les peurs […] surtout dans notre pays qui a instauré la nourriture comme une religion et où les lobbies agroalimentaires, financiers, médicaux, pharmaceutiques et politiques sont les maîtres. »*

Du courage et de la confiance

Michael Werner a découvert le prânisme par l'intermédiaire d'une amie qui lui a expliqué sa démarche. *« Un jour, je le ferai aussi »*, s'est dit Werner en l'écoutant. Il raconte ainsi son entrée en prânisme : *« Je suis*



scientifique, j'ai étudié la chimie, et cela m'a spontanément attiré. Je n'ai jamais eu réellement de problème avec cela », ni cru que ce fût impossible. « *J'avais déjà lu des choses sur Nicolas de Flüe et sur Thérèse de Konnersreuth, ainsi que des présentations équivalentes dans l'*Autobiographie d'un yogi *de Yogananda. [...] Mais que, pour un monsieur Tout-le-monde et consommateur ordinaire comme moi, cela soit simplement possible, là, il me manquait des éléments. Et voilà que tout d'un coup la possibilité se présente à moi.* » Seules exigences à remplir, selon lui : le courage et la confiance. Autrement dit, la foi. « *Que la nutrition par la lumière fonctionne ou non,* estime-t-il, *dépend en fait principalement de la volonté positive que l'on est prêt à investir ou capable de mettre en œuvre. Je veux dire par là une ouverture et un dévouement actifs, courageux et confiants à quelque chose d'inconnu et d'incroyable. Le reste consiste à exercer sa fidélité, son espoir et son amour pour la vie.* »
Willy Barral, de son côté, relève aussi le caractère « initiatique » du chemin vers le prânisme. Sa motivation ? « *J'avais envie de me sentir plus vivant, tout simplement !* »

Démarche spontanée

Certains sont devenus prâniques sans savoir qu'il existait des gens qui ne mangent pas. En 2008, l'agence de presse Cand Online, au Vietnam, relate l'histoire de Phan Than Loc, un agriculteur né en 1944, qui vit depuis près de vingt ans sans nourriture. Un jour, il est pris d'une aversion soudaine pour la viande et le poisson, puis pour tous les aliments, qu'il se force toutefois, dans un premier temps, à manger (riz brûlé au sucre, puis noix de coco, puis cacahuètes grillées). Se croyant malade, mais observant que sa force et sa santé ne déclinaient pas, il continue à travailler dans ses rizières. Il progresse peu à peu vers l'inédie, ne buvant que du thé. Sur les échographies de son système digestif, il s'avère que son estomac ne contient aucun suc gastrique, mais les avis médicaux restent positifs sur son état de santé. « *Je me sens très détendu, léger, et plus intelligent,* a-t-il témoigné. *Mon esprit est plus alerte*[1]. »

Plusieurs personnes (au moins quatre) seraient déjà mortes pour s'être lancées, seules, mal informées ou mal préparées, dans le processus des 21 jours que décrit Jasmuheen.

Attention danger !

Les 21 jours ne sont donc pas l'unique mode d'accès au prânisme. Certaines personnes étalent cette démarche sur plusieurs années en passant progressivement de végétarien à végétalien, puis de crudivore ou fruitarien à liquidien... avant de se nourrir uniquement de prâna. Non sans danger, d'ailleurs : plusieurs personnes (au moins quatre) seraient déjà mortes pour s'être lancées, seules, mal informées ou mal préparées, dans le processus des 21 jours que décrit Jasmuheen. La plus connue d'entre elles, Verity Linn, fut retrouvée morte, seule et sans nourriture, dans les Highlands écossaises, avec en poche le livre de Jasmuheen, celle-ci se voyant tenue pour responsable par certains médias[2]. Werner et Stöckli, à propos du livre de Jasmuheen[3], relèvent d'ailleurs le « *caractère problématique du "bric-à-brac" ésotérique qu'il contient* », voire son côté « *assez dangereux, car Jasmuheen ne donne que dans le deuxième tome des indications explicites sur les risques et les dangers* » du processus des 21 jours. Le processus des 21 jours, tel que le décrivent Monfort ou Barral, pourrait avoir des effets curatifs ou purgatifs assez frappants. « *Par exemple,* raconte Thierry

Soubrier (qui a suivi le processus des 21 jours en 2011), *une femme suivant le processus s'est mise à vomir trois jours durant, pendant la deuxième semaine. Le groupe se préparait à l'éventualité qu'elle arrête. Mais elle s'est relevée, son visage rayonnait… et la tache de vin de naissance qu'elle avait au visage avait disparu ! Elle avait des parents et ascendants avec de gros problèmes d'alcool. Elle vomissait de la bile. Ce n'est peut être pas l'explication, mais le résultat était flagrant.* »
Quant à Monfort, au quatrième jour de son processus, il a « *pris conscience que le poids perdu depuis quatre jours était celui des peurs, des limitations et des toxines accumulées* ».

« Surcroît d'énergie »

Henri Monfort a souligné la différence entre jeûne et prânisme. « *Le jeûne, c'est la privation de nourriture : on épuise ses réserves.* » L'alimentation prânique, en revanche, n'impliquerait « *aucune privation ni souffrance, car le prâna apporte au corps tout ce dont il a besoin* ». La seule difficulté étant « *le passage d'un fonctionnement à l'autre* », avec toutes les remises en cause que cela suppose, en matière de conditionnement mental et socioculturel. D'après Monfort, une fois installé dans le prânisme, le poids se stabilise, on éprouve une « *grande énergie* » et le temps de sommeil diminue (divisé par deux, en général) « *sans fatigue ni perte d'énergie* ». Ce seraient là les trois critères principaux distinguant le jeûne du prânisme, et Werner ou Barral font le même constat.
Le prânique n'émet plus selles ni urines et sa sueur n'a plus d'odeur (« *depuis que je ne mange plus*, note Werner, *je transpire nettement moins et j'exhale des odeurs bien plus "civilisées" qu'avant* »). L'activité, la concentration et la vivacité mentales augmentent, la résistance physique est bien meilleure, les problèmes de santé chroniques disparaissent… Michael Werner a remarqué que ses capacités de régénération et de défense sont plus grandes qu'avant. Il n'a pratiquement plus été malade, et s'il se blesse, la cicatrisation est étonnamment rapide et efficace. Il ajoute : « *Depuis que je ne mange plus, j'ai avec mon corps une relation nettement plus intense, plus belle et plus affectueuse […] j'ai appris à l'estimer et à l'aimer mieux que je n'en étais capable auparavant.* »
Même constat chez Henri Monfort : « *Mon corps et moi sommes alliés et non ennemis. Je lui montre la différence entre se nourrir de nourriture matérielle et de prâna : légèreté par rapport à la lourdeur, des heures d'énergie perdues à digérer.* » « *Une légèreté de l'être* », qui a ravi Barral également.


Prânique depuis le 23 novembre 2002, Henri Monfort accompagne des personnes qui souhaitent s'initier à ce qu'il appelle la « nourriture prânique ».

> « La façon de capter le prâna n'est pas que dans la respiration, mais par chacun des sens, qui se raffinent… On se nourrit par la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat, le goût… »
> Henri Monfort

Une jouissance extraordinaire

Les perceptions sensorielles s'affinent et s'intensifient, chez Werner comme chez Monfort. D'après ce dernier, « *la façon de capter le prâna n'est pas que dans la respiration, mais par chacun des sens, qui se raffinent… On se nourrit par la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat, le goût…* », note Monfort au treizième jour de son processus : « *Il fait froid. Vent du nord, mais étrangement, je sentais que le vent me nourrissait. Je ne me sentais pas agressé par le froid, mais une jouissance extraordinaire par tous les pores de ma peau. Avec une grande douceur, une caresse tendre…* » Que ce soit « *le bien-être du froid sur la peau, des rayons chauds du Soleil* » ou « *la vision d'un coucher de Soleil sur la Loire […] aussi étonnant que cela paraisse, ça nourrit. Comme une belle musique, ou la senteur de la terre et des sous-bois après la pluie…* » On ressent mieux les lieux et les ambiances, ajoute Monfort. On ressent mieux les autres également : « *Je peux dire aujourd'hui, après quatre mois de nourriture "énergie-lumière", que je me sens plus ouvert au monde et dans la compassion* », confiait Barral en février 2012.

Conduire dix-huit heures sans fatigue

« *J'ai pu noter de grandes améliorations de mon état de santé*, ajoute Henri Monfort, *surtout au niveau de mon foie qui était saturé de toxines […] À 35 ans, je commençais*



Walter «Omsa» Rohrmoser, dans *Lumière*.

à souffrir de rhumatismes articulaires, comme mon grand-père. Aujourd'hui je ne ressens plus aucune douleur articulaire, ni dorsale. Mes cheveux repoussent alors que j'avais une calvitie avancée. Ma peau qui était très sèche [...] et soumise à l'urticaire et au psoriasis, est devenue souple et claire, lisse et jeune. » Il affirme avoir conduit de Bretagne en Italie d'une traite et être sorti de la voiture sans tensions ni fatigue. Quant à Willy Barral, il a fait faire une analyse de sang avant et après son processus des 21 jours, pour avoir une idée de *« l'état des lieux objectif de mon organisme »*. Il a demandé ensuite à son médecin, Jean-Claude Lapraz, de le suivre tous les deux mois, pour savoir, dit-il, *« si je poursuivais l'aventure prânique, ceci aussi pour rassurer mon épouse et mes enfants ! »* Commentaire de Lapraz : *« J'ai étudié votre biologie avec soin et je peux vous rassurer, votre état est excellent, voire même hypercatabolique... Vous pouvez continuer votre expérience ! »*

> « Mais le plus extraordinaire, c'est la sensation permanente de vivre entouré d'Amour. L'Amour que l'Univers a pour nous, de se sentir protégé et fort. »
> Henri Monfort

Ce qui reste, c'est la pensée, pas le besoin

« Je me sens nourri tout le temps, poursuit Monfort. *C'est une satiété d'un tout. Je ne sais pas comment l'exprimer. Comme si ton seau est plein, pas besoin d'en rajouter. Plus de sensation de faim. Ce qui reste parfois, ce sont les désirs de goût ou la force de l'habitude. Ou une réassurance émotionnelle. Ce n'est plus le besoin, c'est la pensée. » « C'est vraiment l'habitude qui perdure,* renchérit Soubrier. *Il m'arrive de manger pour un anniversaire ou parfois sans y penser, alors que je n'en ai pas besoin. C'est un peu comme ceux qui arrêtent de fumer et qui disent que le plus dur, c'est l'absence de cigarette après le café, l'automatisme du geste. »*

« C'est donc l'harmonie du tout qui constitue la parfaite santé », conclut Willy Barral, se référant à Hippocrate. *« Mais le plus extraordinaire »*, au-delà des bénéfices en termes de santé ou de vitalité, selon Henri Monfort, c'est *« la sensation permanente de vivre entouré d'Amour. L'Amour que l'Univers a pour nous, de se sentir protégé et fort »*. Par le prânisme, estime-t-il, *« on communie aux niveaux les plus subtils de l'Univers, et cette communion est unité »*. ●

Notes

1. Source : http://suprememastertv.com/fr/breatharians
2. La Miviludes aussi a pris Jasmuheen dans son collimateur. Jean-Michel Roulet, son président d'alors, déclarait au *Parisien* du 20 novembre 2005, après avoir « alerté le ministère de l'Intérieur et la préfecture de l'Ardèche sur la campagne de Jasmuheen, que « ce mouvement est inquiétant et que plusieurs critères correspondent à la définition d'activité sectaire dangereuse. [...] La preuve, il y a déjà eu trois morts. » Voir ici : <prevensectes.com/rev0511.htm>.
3. Édition française : *Vivre de lumière. 5 ans sans nourriture matérielle*, Lanore, 2006, auquel a succédé *La Nourriture des dieux*, Lanore, 2010 (sous-titré « Seule la force de notre Divin Intérieur peut assouvir toutes nos faims »).

Prânisme et société : Vivre sans manger, c'est mal !

Cesser de manger, se nourrir de lumière, être en parfaite santé, et par-dessus le marché, aimer la vie comme jamais : trop, c'est trop ! Les prâniques soulèvent trop de questions explosives pour ne pas susciter la peur. Aperçu des enjeux et des réactions.

« *S'il y a un problème qui se pose en rapport avec la nutrition par la lumière, c'est bien celui du contexte social* », lance Michael Werner, pour qui le « *caractère socialement explosif de la nutrition par la lumière* » constitue « *le plus grand problème. [...] Toute personne qui envisage ce changement alimentaire doit avoir les idées claires à ce sujet. En général, c'est sous-estimé.* » Willy Barral est prudent lui aussi : « *On ne peut pas faire cette expérience de gaieté de cœur. On se dit qu'on va se couper des autres ou que les autres vont se couper de nous. Notre mental va nous faire craindre une désocialisation, de se retrouver isolé, incompris... et de risquer de supprimer tous les plaisirs du bien-vivre et du vivre-ensemble, etc. C'est à cela qu'il faut tordre le cou* », c'est-à-dire, d'après lui, identifier ces croyances pour les déraciner. « *Certes,* ajoute-t-il, *il s'agit d'un nouveau paradigme qui viendrait remettre en question bien de nos certitudes et de nos comportements alimentaires, mais aussi économiques et culturels.* » D'où l'indifférence polie, le scepticisme, la peur ou le rejet que les prâniques peuvent rencontrer autour d'eux.

L'accès à la nourriture conditionne la forme de toute société. L'alimentation est un facteur fort de structure socioculturelle et d'organisation socio-économique. Chasse et cueillette, nomadisme et pastoralisme, puis sédentarisation et agriculture... la nourriture ne se contente pas de définir le mode de vie d'une population : elle est la base du troc et du commerce, de la propriété terrienne, et donc de la richesse et du pouvoir. Elle fonde aussi un rapport de forces politiques (l'accès stratégique à la nourriture et à l'eau) et, bien sûr, économiques (les premières monnaies d'échange furent des denrées alimentaires, et la nourriture fut le premier objet de taxation fiscale). À elle se lient des rites et des interdictions religieuses, y compris des sacrifices aux dieux pour assurer les récoltes dans une dépendance totale aux aléas climatiques...

Besoin d'être rempli et rassuré

Dans la religion catholique, le pain et le vin sont la base de la communion avec le Christ. Au point de vue socioculturel, manger est synonyme de convivialité, d'accueil et d'échange. Dîner entre amis ou en amoureux, déjeuner d'affaires, sortie au restaurant, goûter d'anniversaire... quasiment tous les rapports sociaux s'accompagnent d'un verre, de couverts et d'une assiette. C'est un rituel : l'échange et la consommation de nourriture ont aussi valeur symbolique. « *Dans la culture française,* constate Thierry Soubrier, *c'est vraiment le repas qui est le moment ensemble. C'est toute la relation au social qui est à réinventer.* » « *Car après tout,* admet Barral, *la gastronomie, c'est aussi*



Auguste Renoir, *Le Déjeuner des canotiers* (1881).



de la culture à laquelle je tenais mordicus ! » « *Du coup,* reprend Soubrier, *j'ai des amis qui viennent jouer à la belote après le repas. Je connais des prâniques qui n'en parlent pas, par exemple un homme qui, depuis quatre ans, quand il va chez les autres, dit, soit : j'ai déjà mangé, soit : je suis en train de faire une cure...* »

Monfort, au seizième jour de son processus, le dit sans ambages : « *Je vois combien la bouffe est importante dans cette société : plaisirs... Besoin d'être rempli et rassuré... Côté convivial de mise en relation. Rites de socialisation et peur de la solitude... Peur de manquer... Il faut être passé au-delà de tout cela pour commencer la nourriture prânique...* » La psychologie a reconnu un rôle de compensation affective à la nourriture et à la boisson. Monfort insiste sur ces « *imprégnations profondes* » et les « *conditionnements mentaux créés par notre éducation* » à travers « *la peur et la culpabilité* ». Là résideraient les principales épreuves pour l'apprenti prânique.

Sortir de la prédation

Être prânique remet en question notre approche même de la survie. C'est sortir de la chaîne alimentaire et d'une certaine logique de la consommation. Aller au supermarché uniquement pour de la lessive et une ampoule remet en jeu un certain nombre de dépendances à la logique marchande. « *Plus d'industrie agroalimentaire* », renchérit Monfort, ni de « *problèmes de santé* » dus à la malbouffe (qui représenteraient, selon lui, 80 % sinon plus). « *Plus besoin de se battre pour prendre sa nourriture* » (voire son eau potable), « *ni de tuer des animaux et de détruire les plantes [...] Plus besoin de faire un boulot pour gagner sa nourriture : regardons la part de ce que nous dépensons à nous nourrir. Imaginons la diminution de nos déchets, etc.* »... De quoi chambarder toute la civilisation, en effet.

« *Ce n'est pas en changeant les structures politiques, économiques, religieuses* » que notre situation individuelle pourra évoluer, avance Monfort, « *mais en modifiant nos croyances basées sur les limitations, la peur et la mort.* » À commencer par la croyance qu'il faut manger pour vivre. En étant prânique, poursuit Monfort, « *j'affirme mon autonomie face au système et surtout face aux croyances qui nous conditionnent et dans lesquelles on veut nous maintenir. [...] L'idée que pour me maintenir en vie, je n'ai pas besoin de prendre la vie de quoi que ce soit, ni de qui que ce soit pour exister (animal ou végétal) est assez révolutionnaire, non ?* »

Une grande part de l'agriculture actuelle pollue et sacrifie la terre et l'eau, les animaux et les plantes. La nourriture qui en découle n'est plus en accord avec nos besoins et menace la santé de milliards d'individus. Moins d'impact sur l'environnement, moins de déchets, pas de lien avec les abattoirs ou la surproduction... Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, quelques humains cessent d'entretenir des rapports de prédation ou de domination avec leur environnement et les règnes végétal et animal. Sur un plan anthropologique, et à plus large échelle, une telle évolution serait un bond de géant.

> « Ce n'est pas en changeant les structures politiques, économiques, religieuses » que notre situation individuelle pourra évoluer, avance Monfort, « mais en modifiant nos croyances basées sur les limitations, la peur et la mort »

Hyperscepticisme ambiant

Yves, auteur du site pranique.com, souligne, à la suite de Jasmuheen, que « *se nourrir de lumière comme solution de la faim dans le monde entraînerait des conséquences tout simplement énormes* ». Ce n'est pas seulement le marché agroalimentaire, ses multinationales et leurs milliards d'euros qui seraient en jeu, mais, de manière implicite, la totalité de notre organisation économique et sociale. Assumer des remises en cause d'une telle ampleur à travers sa vie quotidienne demande des épaules solides. Témoignage de Werner, au deuxième jour de son examen à l'hôpital : « *Après tout ce que j'ai vécu ces trois dernières années dans le cadre*

de la "nutrition par la lumière" avec des médecins et autres scientifiques, l'atmosphère qui règne ici dans cet hôpital est remarquablement ouverte et libre, ce qui est bien agréable. Cependant, on trouve ici aussi les préjugés et les malentendus largement répandus, alimentés par l'habituel "hyperscepticisme" scientifique actuel, selon la devise : ce que je ne comprends pas, je ne le crois pas. De là vient, chez la plupart des personnes auxquelles j'ai affaire ici, l'idée évidente, mais pourtant fausse, que je suis venu ici pour prouver ma capacité à ne pas manger pendant dix jours. Quand j'affirme ne plus rien manger depuis trois ans et demi, et considère que cet état est pour moi "normal", la plupart du temps, on ignore ou on élude la question. »

Dans un compte rendu du film *Lumière* publié par *Le Canard enchaîné*, on peut lire ceci : « *Un beau message d'espoir donc, qui tombe à pic car avec bientôt 7 milliards d'êtres humains la lumière risque d'être notre plat principal.* » Manière ironique de soulever une éventualité à laquelle tous les prâniques ont pensé un jour ou l'autre. Selon Willy Barral, « *Jasmuheen a proposé à l'ONU d'envoyer des bénévoles, formés par elle à la nourriture prânique, auprès des Africains sénégalais en détresse alimentaire. L'ONU a refusé !* »

Pression sociale

La fille d'un couple de retraités, prâniques depuis quelques mois, les a menacés d'enfermement s'ils ne remangeaient pas. Un autre se résout à prendre au moins un repas par jour quand il rend visite à sa tante qui, traumatisée par les années de guerre, est persuadée que son neveu va dépérir s'il ne mange pas.

Une cuisinière de restaurant, revenue chez elle après le programme des 21 jours, n'avait pas perdu 100 grammes. Elle s'était convaincue que « *ce n'est pas parce que j'arrête de manger que je perds des kilos* », mais ses parents et ses cinq sœurs, eux, s'étaient persuadés qu'elle avait dangereusement maigri. Elle a dû monter sur la balance devant témoin pour prouver que son poids n'avait pas bougé...

On peut lire à la fin du livre de Michael Werner plusieurs témoignages de personnes ayant suivi le processus avec succès, mais étant revenus à la nourriture physique sous l'effet de la pression sociale. D'autres racontent qu'il leur arrive de manger occasionellement, sans aucun désagrément.

« Sans doute faut-il, pour prendre conscience de ce processus et de sa véritable signification de manière adaptée, une sorte de "masse critique" qui visiblement est loin d'être atteinte. »
Michael Werner

Un signe des temps ?

L'absence de courses, de préparation culinaire, de repas, de digestion, de vaisselle, ainsi que les heures de sommeil libérées rendent le temps disponible d'une tout autre manière. « *C'est une voie qui convient à notre temps de liberté individuelle et de responsabilité personnelle* », estime Werner. Jasmuheen, de son côté, affirme que la possibilité de se nourrir de lumière n'a jamais été aussi grande qu'à notre époque, faisant le lien avec la thématique de la « transition » entre deux âges de l'humanité, aux alentours de 2012 et dans le contexte d'un saut qualitatif de conscience ou de l'entrée dans l'ère du Verseau.

« *Je rencontre toujours des gens,* raconte Werner, *qui, sans être défavorables au phénomène de la nutrition par la lumière, s'y montrent cependant indifférents. Sans doute faut-il, pour prendre conscience de ce processus et de sa véritable signification de manière adaptée, une sorte de "masse critique" qui visiblement est loin d'être atteinte. Une masse critique, pas forcément concernant le nombre de personnes qui pratiquent la nutrition par la lumière, mais peut-être plutôt une masse – ou mieux, une densité – critique d'information.* » « *Je pense que le corps de l'humain est en train d'évoluer et que l'on a tous cette possibilité-là,* avance Sandrine Soubrier, épouse de Thierry (témoignage pages suivantes). *Il faut que l'information passe dans les cellules, que l'inconscient collectif l'accepte.* »

Stöckli soulève aussi une question que certains scientifiques se posent peut-être depuis un bon moment déjà (et qui stimulera au moins les adeptes du « mysticisme quantique ») : « *Si la possibilité de la nutrition par la lumière dépend de l'attitude de chaque conscience individuelle, la conscience ne devrait-elle pas alors avoir le caractère de la lumière, ou la lumière avoir celui de la conscience — ou au moins un rapport avec les contenus de la pensée ? Et si, autrefois, il n'était pas possible de se nourrir de lumière comme maintenant, alors peut-être la lumière s'est-elle modifiée depuis, le caractère de la conscience humaine ou la possibilité de l'homme de donner forme à sa conscience ont-ils changé ?* » Et si oui, « *à qui ou à quoi doit-on de tels changements ?* » ●

Témoignage



Thierry Soubrier, 49 ans, est constructeur de maison en paille. Il est prânique depuis deux ans (il pèse entre 72 et 74 kg pour 1,80 m). Sandrine, son épouse, est professeur d'éducation physique, et pas (encore) prânique.



NEXUS : Pourquoi être devenu prânique ?
Thierry Soubrier : J'étais végétarien puis j'ai lu le livre de Jasmuheen il y a quinze ans. Il y a deux ans et demi, j'ai vu le documentaire *Lumière* et j'ai assisté à une conférence d'Henri Monfort. C'était une évidence. Du coup : inscription pour un processus de 21 jours en groupe !

Comment vous êtes-vous préparé ?
Très mal ! Là où j'ai fait une erreur, c'est que j'ai arrêté de faire de l'exercice, c'était aussi la période sans chantier, où l'on travaille assis toute la journée. J'ai perdu toute ma masse musculaire et les kilos en trop. Je suis passé de 90 à 72 kg. Sinon, Henri Monfort m'avait dit de m'arrêter de manger, lors du repas, dès que je n'avais plus faim. Après l'entrée, je m'arrêtais pour sentir si j'avais encore faim, idem pour le plat principal. Je suis très vite passé à deux repas puis, au bout de trois mois, à un repas par jour.

Comment se passe le processus des 21 jours ?
On lit, on regarde des films, on se balade. On fait aussi de l'exercice. J'ai eu la chance de tomber dans un groupe où il y avait un karatéka, un professeur de yoga et un prof de musculation. C'est là que j'ai appris qu'il ne fallait pas s'arrêter de faire de l'exercice. Moins tu en fais, plus tu perds d'énergie, et plus tu en fais, plus tu en as ! Pour le reste, ça s'est bien passé. Je n'ai pas eu de gros bouleversements physiques ou émotionnels.

Cela a-t-il fonctionné pour tout le monde ?
Oui, sauf pour une femme qui est accompagnatrice de jeûne. Son corps reprenait le principe du jeûne et non pas de la nourriture prânique. Elle s'est remise à manger, tout en restant avec le groupe.

Vous faisiez des « repas prâniques » ?
Deux fois par jour, on remplace le repas par une visualisation pour faire prendre à l'inconscient l'habitude de se nourrir du prâna. Il est visualisé sous forme de lumière blanche qui nourrit chaque partie du corps et tout le métabolisme. On parlait de ce qu'on avait vécu dans la journée ou dans nos rêves. Certains faisaient des rêves venant d'autres vies, d'existences où ils étaient morts de faim...
Je suis arrivé à 72 kg, descendu à 65 et j'ai repris 2 kg les trois derniers jours. C'est là que j'ai vu que ça marchait. Il y a un moment ou le corps dit : *« Ok, j'ai compris ! »*. Pour moi c'était le 17e jour, et ça a été vraiment quelque chose de fort.

Quelle a été votre réaction, Sandrine, en le voyant revenir ?
Sandrine Soubrier : Je l'ai trouvé très maigre, surtout au niveau du visage. Mais il rayonnait autrement. Et il était bronzé alors que j'étais au boulot [rires] ! L'aînée de nos filles, quand elle l'a vu, est partie pleurer au fond du jardin. Ça l'a vraiment ébranlée. Elle avait l'impression d'une sortie de camps de concentration. Notre deuxième fille trouvait que c'était moins rebondi pour faire des câlins. C'est vrai qu'avant la préparation, il avait une physionomie plus nounours.
Thierry : Elles reconnaissent toutes les deux que mon poids est plus adapté maintenant.

Et au niveau de la vie sociale, de la vie de tous les jours...
T. : Quand je suis passé de viandard à végétarien, il y a seize ans, ça a été une révolution dans la famille. L'horreur ! Quand je leur ai dit que je passais de végétarien à « rien », ça a été : *« Ah bon ? Ah, c'est bien. »* Entre-temps, ma mère a eu deux cancers. Elle s'est soignée en faisant la cure de Breuss : pendant 42 jours, tu ne manges rien ou presque. C'est une expérience qui les a marqués et qui leur a permis d'envisager plus facilement le prânisme. Quand on va chez ma belle-mère, elle met une assiette pour moi, au cas où. C'est une marque sociale de l'accueil, mais ça ne pose pas plus de souci.

« Il y a un moment où le corps dit : "Ok, j'ai compris !" »

S. : Au début, je n'invitais plus personne ! Puisqu'il ne mange pas, tout tourne autour du prânisme : pourquoi, comment... Je n'ai pas forcément envie d'en parler tout le temps ! Aujourd'hui, on reçoit à nouveau, mais des gens qui sont au courant et qui ne passent pas leur temps là-dessus !
T. : Ça a été dur par rapport à ses collèges de travail, que je connais. Dans les fêtes de fin d'année, les conjoints sont invités. La dernière fois, évidemment, je n'ai pas mangé, et...
S. : C'est pénible parce que tu sais que ce sera LE sujet de conversation et les gens reviennent te poser les mêmes questions. Thierry est obligé de s'isoler avec une personne et parler, parler...
T. : Ça ne me dérange pas du tout, parce que je trouve bien que les gens sachent que ça existe. C'est un changement de paradigme. Il n'y a rien à prouver. Mais le fait d'en parler ouvre les possibles dans la tête des gens.

Quelles différences constatez-vous, depuis deux ans, aux niveaux physique et mental ?
T. : Attention, je n'ai pas arrêté de me nourrir, j'ai arrêté de manger ! Sans avoir l'action physique sur l'environnement. Au niveau atomique, notre corps fait partie d'un champ d'interaction. La seule différence, c'est que le corps se nourrit directement de ce qui l'entoure.
S.: Au début, il avait moins de force physique, mais il a repris et, au contraire, il a plus de résistance. Avant, il était placide, patient et arrangeant pour tout le monde. Aujourd'hui, il est plus en contact avec lui-même et n'accepte plus certaines choses qui passaient facilement avant. Avant, il ne faisait jamais la vaisselle, maintenant il la fait !

« Attention, je n'ai pas arrêté de me nourrir, j'ai arrêté de manger ! »

T. : Mes douleurs ont disparu. Je dors de 4 heures à 8 heures du matin. Le reste de la nuit, je réfléchis, regarde un film, lis, fais des plans...
S. : Au niveau du désir, il n'est plus sur le besoin sexuel, il est maître de ses hormones. Ce n'est plus elles qui décident ! Il y a eu un changement au niveau de la valeur de l'acte sexuel.
T. : Par contre, quand il m'arrive de manger, là, la libido monte toute seule ! Les hormones reprennent de la puissance par rapport à mon contrôle.

Et en termes d'« hygiène de vie », tu médites ?
T. : Je ne fais pas de méditation. Je fais de la muscu. J'écoute beaucoup les enseignements d'Eckart Tolle et fais un gros travail sur moi-même. En ce moment je traque l'ego [rires].

Comment les clients et collègues réagissent-ils ?
Nous sommes six associés, et quand je travaille avec eux, ils râlent parce que je peux bosser dix heures à la suite ! Ça donne des échanges du genre :
« On pourrait finir ce mur, là ?
– Mais Thierry, il est 8 heures du soir !
– Et alors ? »
Ils sont tous contents de ce que je fais et certains, par hygiène, font un jour et demi de jeûne par semaine.

Vous sentez-vous vieillir différemment ?
Je ne me sens pas vieillir, d'ailleurs j'ai décidé de vivre trois cents ans [rires] ! Ce n'est pas une aberration, dans mon esprit. Je me sens très jeune dans mon corps. Je me sens plus jeune qu'avant. ■

Propos recueillis par Anaëlle Théry